



אקדימה

לימודי תעודה, הכשרה והעשרה

תזונה בת קיימא

הכירו את התזונה שתשנה את העתיד

מועד
פתיחה
12 אפריל
2026

ד"ר חוה בן דוד

דוקטור באימונולוגיה, הרבליסטית
ומומחית בעלת 15 שנות ניסיון
במחקר ופיתוח תרופות



למי מיועד הקורס?

לכל מי שרוצה לפתח חשיבה ביקורתית על הרגלי צריכת המזון, להבין את הנתונים המחקריים העדכניים ביותר ולהצטרף למסע שיעצים את חווית הבריאות והקיימות בעידן המודרני.

מועדי המפגשים:

תאריך פתיחה: יום ראשון 12.4.2026

מועדי השיעורים: ימי ראשון | 17:00-19:00

12.4 | 19.4 | 26.4 | 3.5

סיום וסדנא חווייתית: יום שישי 8.5 | 10:00-13:00

ניפגש בגינה הקהילתית של מוזיאון הטבע ירושלים למפגש מעשי עם חקלאות עירונית, צמצום פסולת וקיימות תזונתית הלכה למעשה.

נתנסה בהתססת ירקות והנבטת קטניות ככלי פשוט ליצירת "סופר פוד" ביתי – לשיפור העיכול, חיזוק הבריאות והעמקת החיבור לאוכל מקיים.

עלות הקורס: 1500 ש"ח (ניתן ב-3 תשלומים)

לפרטים והרשמה:

Sustain.school@biu.ac.il

03-5317098

הקורס "תזונה בת קיימא" מספק ארגז כלים להובלת שינוי אמיתי בבית, בעבודה ובמרחב הציבורי. בתהליך מדעי ומהנה נגלה את הקשר בין חוסן אימונולוגי לתזונה מקיימת.

לומדים בזום, מתנסים בשטח: הקורס כולל 4 מפגשים מקוונים ומפגש חווייתי פיסי בגינה קהילתית בירושלים עם סיור וסדנת התססה מעשית.

מה תגלו בקורס?

© הביולוגיה המרתקת: כיצד משפיע המזון על המטבוליזם, ומה הקשר המפתיע בין המיקרוביום לבריאות הנפשית

© האמת על הצלחת: מה ההבדל האמיתי בין התזונה המערבית לתזונה הים-תיכונית, ואיך נלחמים ב"רעב הסמוי" (Hidden Hunger)?

© כוחה של מדיניות: ננתח באופן ביקורתי את תעשיית המזון, הפרסום וההנחיות של ארגוני הבריאות המובילים בעולם.

© קיימות הלכה למעשה: איך ייצור מזון משפיע על כדור הארץ ואיך מבטיחים ביטחון תזונתי, חברתי וכלכלי בתא המשפחתי ובקהילה.



בית הספר הרב תחומי
לקיימות וסביבה
אוניברסיטת בר-אילן

